

網走食材てんこ盛り！まごわやさしい混ぜごはん

使用した指定食材

もち麦・ホタテ



材料（4人分）

ごはん	3合分
もち麦	1/2合分
白ごま	大さじ2
だし汁（水とだしの素小さじ1）	100ml
生姜	1片
ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
ポンモイ魚醤（鮭）	大さじ1
枝豆	130g
ひじき	大さじ2
人参	1/3本
ごぼう	1/3本
ホタテ	250g
干しいたけ	3～4個
さつまいも	1/3本分

作り方

調理時間 40～60分

- 1、干しいたけ、ひじきは水につけて戻しておく。戻しいたけを食べやすい大きさに切り、ごぼうはさがき、人参は千切りにしておく。
- 2、白米3合にもち麦1/2合を入れて炊く。
- 3、フライパンにごま油を熱し、千切りにした生姜、ホタテ、人参、ごぼうを炒める。
- 4、具材が少ししんなりしたら、だし汁と調味料、干しいたけ、ひじきを入れて煮込む。
- 5、3を炊きあがったごはんとは混ぜ合わせる。
- 6、仕上げに枝豆とごまをふって、混ぜ合わせる。